

# 2023年健步走总结讲话 大学生健步走活动总结(优秀5篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 健步走总结讲话篇一

为积极响应学校号召，蓬勃开展学生健身运动，增强学生的健康素质，鼓励、调动学生积极参与体育锻炼，以健康的体魄、阳光的心态投入到工作和生活中，营造浓郁的全民健身氛围，我院于20xx年5月1日—20xx年11月30日组织开展“魅力学生，健康生活”健步走活动，参与对象为建筑工程学院全体在校学生、工会会员，共计63人。

此次活动采用线下运动与线上记录相结合的方式，学生自行健步走，利用“悦动圈app”为记步工具，创建了“山东理工大学建筑工程学院健步走群”，记录运动量。活动期间，成员共计跑步1816公里，计步2146万步。活动照片详见附件。本次活动设置“健步走周冠军”、“健步走月冠军”、“健步走达人”等奖项。根据悦动圈app记录的每周运动量评选出健步走周冠军7人，根据每月运动量评选出健步走月冠军2人，根据总运动量评选出健步走达人10人。

学院工会在开展学生健步走活动以来，广泛宣传，积极动员，受到全体职工的热烈欢迎和领导的大力支持，取得了良好的活动效果。

一是增强了学生健身意识。在开展活动过程中营造了浓烈的全民健身氛围，对于增强学生健身意识起到了积极作用，为进一步深入开展学生健身运动奠定了良好基础。

二是促进了精神文明建设。学生开展健步走活动，心情愉悦，身体放松，各学生利用活动时间，相互交流，增进感情，同时磨练了坚强不屈的意志，激发了奋发向上的豪情和工作的蓬勃热情。

学院工会下一步将把推动学生健身活动作为工会工作的重要组成部分，围绕一个主题，强化两项措施，实现三个结合，达到“四化”要求。即围绕“我运动、我健康、我快乐”主题，强化健身活动多样措施和引导督导措施，实现健身活动与工作相结合、与文化活动相结合、与精神文明建设相结合，达到健身活动内容科学化、健身活动开展常态化、健身活动举办制度化和健身活动运行规范化，进一步推动全体学生健身工作纵深发展，把新时期的学院工会工作搞活。

## 健步走总结讲话篇二

x月x日上午8：30，淮北邮政工会组织员工在东湖公园开展了“喜迎元旦”为主题的东湖公园健步走活动。40余人参与此次活动，活动以东湖公园大门为起点，沿东湖向西至东到达国防教育军舰为终点。活动全程2.5公里。活动中，大家精神抖擞，活力四射，最后全部顺利抵达终点。

活动开始前，大家一起高呼“我运动，我快乐，我健康”的口号，并发出徒步活动开始命令，然后大家排着整齐的队伍徒步出发。本次健步走活动旨在倡导科学、文明、健康的生活方式，大力宣传“快乐工作·健康生活”的理念，引导和培养良好的健康生活习惯，不断提升全体员工的身心素质。

通过此次活动，展示了淮北邮政员工积极乐观的生活态度，大家纷纷表示参加此次活动不仅能从锻炼中找到乐趣、放松身心，同时，也进一步增进了与同事之间的沟通和交流，有助于增强企业凝聚力与向心力，激发职工将参与体育活动热情转化为建设淮北邮政的奋斗力量。

# 健步走总结讲话篇三

“我健康、我快乐、石化发展伴我行”

## 全员健步走活动总结

### 一、提高认识，加强领导

\*\*\*\*现有员工\*\*\*人，下设\*\*个工会小组。多年来，车间始终把开展文体活动作为凝聚员工力量，提高工作积极性的重要抓手。在公司工会组织开展的“我健康、我快乐、石化发展伴我行”全员健步走活动中，我们认真组织策划，认真开展了车间全员健步走活动，确保了活动时间、活动内容的落实，真正做到了认识到位、工作到位、责任到位，营造了“我健康、我快乐、石化发展伴我行”的良好氛围，使全员健步走活动开展得有声有色，进一步焕发出了全体员工的工作热情和工作积极性。

### 二、具体做法和活动开展情况

来落实。

一是制订活动方案。以提高广大员工身体素质为目标，发动广大员工积极参与各种形式的体育锻炼、体育活动，增强健康意识，提高身体素质，树立储运铁路运输形象；我们从车间的工作特点和实际出发，以开展职工群众喜闻乐见的体育活动为载体，积极推进全员健步走活动的有效开展，增强科学的健身意识和身体素质为工作思路，制订了《\*\*\*\*xx年全员健步走活动方案》，确定车间组织每年5-10月开展全员健步走活动不少于20次，结合班组\*班\*运转倒班实际参与全员健步走活动的人数不少于90%。

二是健全组织体系。切实加强全员健步走活动的组织领导，充分发挥工会、共青团、工会小组长、班组长的作用，成立

班组健步走活动小组，建立活动骨干队伍。形成以工会为主导，共青团、工会小组长、班组长组织为基础、体育爱好者为骨干、广大员工为主体的覆盖面广、包容量大的全员健步走组织体系。

三是广泛宣传发动。通过开会、发放宣传资料等形式，大张旗鼓地宣传全民健身的重要意义，宣传和普及科学、文明、有效的体育健身项目和方法，发动广大员工积极参加各类健身活动，提高科学健身的认识和科学健身能力。

四是在开展“我健康、我快乐、石化发展伴我行”全员健步走活动中，车间党政领导采取活动前期参与策划、活动期间共同关注、活动结束后给以鼓励的模式，有效的处理好生产与活动之间的关系，并在每次活动中与员工一道参与到健步走活动中去，给予员工极大的鼓励。

（二）紧扣主题，积极开展活动。今年，车间紧紧围绕“我健康、我快乐、石化发展伴我行”全员健步走活动这一主题，组织开展了内容丰富的车间全民健身活动。

一是积极参加厂组织的各项全民健身活动，让广大员工感受热烈的全民健身气息，激发广大员工健身热情，自觉投身到全民健身活动中去。

二是积极开展户外活动。每季开展一次爬山活动，通过爬山，不仅增强了员工的体质，还磨砺了员工的意志，进一步焕发出怕苦、怕累勤奋工作的热情。

三是让员工感受到运动的魅力。“我运动、我幸福、我健康”是我们的健康理念。车间利用“庆三八、迎国庆”开展趣味运动会，组织了\*\*\*\*\*等趣味性体育比赛\*次。参加人员涉及车间各岗位员工共212人，是车间历年来参与活动人数最多的一次，广大员工的运动健身热情空前高涨。比赛现场欢声笑语、其乐融融，掀起阵阵高潮，增进了员工们

彼此的友谊，丰富了员工们的文化生活，营造了更加快乐的工作氛围，提升了铁运的凝聚力和战斗力！

进公司发展发挥好应有作用。

□

## 健步走总结讲话篇四

今天上午学院举行了“爱生活，爱运动，建设健康校园”万人健步走活动。

早八点，天空阴沉沉的，时不时的还飘着细细的春雨。人民公园广场已经人山人海，各个单位和社会团体组织职工积极参与，好多户外运动和健步走的企鹅群也参与其中，伴着音乐，跳起了健身舞，伴着音乐打起了太极拳，一群一把年纪的老人敲起了锣鼓，雄壮的鼓声在龙首山上空回荡。

学校领导作了简短的讲话之后，健步走开始，龙首山一下子沸腾起来，热闹起来。

宿舍就我们三个人胜利到达终点，签名留念。平时因为忙很少上山锻炼的，原以为自己走的不下来，会很累，真没想到随着人流走还很轻松，50分钟就走下终点了，说明自己的体力还行。

以后有时间了，一定要天天锻炼身体，有个健康的身体是人生最重要的。

今天是个充满快乐和有意义的一天。值得纪念。

## 健步走总结讲话篇五

20xx年x月x日，xx有限公司工会举办了主题为“喜迎二十大，

建功新时代”的春季健步走活动。公司共90多名职工积极报名参加了此次活动。总经理阮方亲临现场讲话，倡导大家提高健身意识，快乐工作、健康生活，并宣布春季健步走活动开始。

明媚春光中，青年人英姿勃发，今朝再创佳绩；老员工宝刀未老，风采不减当年。欢笑声，加油声不绝于耳，正如本次活动口号所述的“快乐运动，你我同行”。

本次健步走环湖全程约5.1公里，沿途共设有二个打卡点，每到一个打卡点领取一个卡片，集齐2个卡片才算有效走完全程。

四月的春风吹拂着柳枝，湖面泛起层层涟漪，大家呼吸着清新的空气，感受着自然阳光，你追我赶，相互鼓励，气氛轻松活跃，既体验了户外健身运动的快乐，放松了心情、释放了压力，更考验了意志和耐力。所有参加人员都坚持走到了终点，总经理阮方为男女组前三名颁奖，比赛在快乐与和谐的氛围中落下帷幕。